

Cómo mantenerme seguro:

- Mantén todos los medicamentos, limpiadores y desinfectantes lejos de mi alcance.
- Asegúrate de que mi niñera conozca todas las instrucciones importantes de seguridad y los números telefónicos de emergencia.
- Puedo abrir la llave del agua, así que deberás ajustar la temperatura a 49°C (120°F) o menos para que no me escalde.
- Debes estar consciente de todos los sitios en los que pueda entrar y salir gateando. Las neveras y los refrigeradores no utilizados deben estar sin puertas o cerrados con llave.
- Asegúrate de que siempre viaje en un asiento para automóviles que sea seguro y esté certificado.
- No me dejes nunca solo en el baño.
- Enséñame las reglas de seguridad para el tráfico de las calles y las vías de entrada para las casas, pero vigíleme de cerca. Es posible que algunas veces me olvide de las reglas.

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de "niños sanos" o EPSDT.

Cómo crezco



Desde
los 24 meses
hasta el fin
de 36 meses



Mi desarrollo:

- Corro, salto, bailo y pateo pelotas; pero todavía puedo caerme.
- Puedo construir torres, ensartar cuentas y hacer marcas en una hoja de papel.
- He comenzado ya a usar una mano más que la otra.
- Puedo hablar con frases de dos o tres palabras.
- Puedo cantar.
- Puedo alimentarme con una cuchara, sin derramar mucho la comida.
- Puedo sujetar un vaso con una mano.
- Me gusta reírme, soltar risitas y chillar.

Lo que hago:

- Tal vez tenga algunos juguetes especiales que me hacen sentir seguro.
- Me reconozco en un espejo.
- Puedo jugar bien solo o junto a otros niños.
- Imito las cosas que te veo hacer.
- Tengo una opinión fuerte de lo que es “mío”.
- Soy muy testarudo en mi comportamiento porque estoy tratando de ser independiente.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Dame oportunidades de jugar con otros niños. Puedo tener dificultades compartiendo cosas o tomando turnos.
- Dame “accesorios” o juguetes para juegos de fantasía, tales como cajas grandes de cartón, bolsos vacíos y sombreros.
- Enséñame a desarmar cosas y armarlas otra vez.
- Dame instrucciones simples o tareas sencillas y alábame cuando haga algo bien.
- Asegúrate de que las reglas que establezcas para mí sean las mismas todos los días. Si cambian, me sentiré confuso.
- Enséñame rimas y canciones para niños, junto con movimientos de los dedos y la cara.
- Léeme. Me encantan los cuentos en los que se repiten palabras y los relatos sobre mí mismo.
- Responde mis preguntas y dime algo más.
- Limita mi tiempo de televisión. Permíteme desarrollar mi propia imaginación.
- Dame opciones tales como: “¿Te gustaría ponerte este o el otro?”
- Necesito que seas paciente conmigo, aun cuando sea muy molesto y exigente.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **How I Grow: 24 to 36 Months**

Size: 8 x 8.5

Paper stock: 70# text Beckett Concept Glacier Mist

Ink color: Black and Pantone 123

Special instructions: 2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 8.5

DOH Pub #: n/a